નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

આભે તડકો નીમ-છાંયથી ભીની,
ભીની સડકો !
વગડે ફરે તડકાઓનું ઘણ; છાંયડા ચરે.
વૈશાખી સૂબો
આ તડકોઃછાંયનો, લિયે કસૂંબો !
થે ચકચૂર
તડકા પીને ઘોર; વન ઘેઘૂર.
નિર્જળ કૂવે ડાળ-પાન વચ્ચેથી
તડકા ચૂવે !

- મનોહર ત્રિવેદી

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

સૂરજનો સૂબેદાર...!

જેઠ અને જૂન માસનો જબરજસ્ત જુલમ હોય છે..બળબળતી બપોર અને બાફ એની આગવી ઓળખ છે..આવા સમયે આપણા માટે જો કોઇ ઢાલ બનીને ઉભું રહેતું હોય તો એ વૃક્ષ છે..એની શીતળ છાંય અને એના સહવાસનો આજે પણ કોઇ વિકલ્પ નથી..આધુનિક સોસાયટીઓ કે મસમોટી સડકો એમને એમ સાવ બુઠ્ઠી લાગતી હોય છે..એની ડિઝાઇન,લે-આઉટ, કે વિવિધ સંરચનાઓ વચ્ચે જો કોઇ ઝાડ કે ફુલ કે રમણીય છોડવાઓ ના હોય તો એમાં જીવંતતા પ્રગટતી નથી..ઝાડ થકી પહાડ પણ સોહામણો લાગતો હોય છે..કવિઓ આ વૈભવને બરાબર સજાવે છે..એક નાનુ હાઈકુ જેને ઘણા લોકો અણુકાવ્ય પણ કહે છે એના મર્યાદિત શબ્દોમાં તડકા જેવા ગ્રિષ્મના આકરા સ્વભાવને કેવી નજાકતથી પેશ કરવામાં આવે છે ! આભથી ભલે અગનજાળ વરસતી હોય કોઇ લીમડા નીચેની ધરતી જુઓ તો જાણે એક ભીની ચાદર ! ઘેઘૂર ઝાડવાં વચ્ચે સરી જતી સડક એક ભીનો સંચાર બની જાય છે. આ કમાલ છે શબ્દોની..તડકો આમ તો કાવ્ય બનીને આવે એવી કલ્પના પણ ના થઈ શકે..પરંતુ કવિ એ કરી શકે છે..એના શબ્દનો રેશમી કલાપ તાપને પણ કોમળ બનાવી શકે છે..સીમ,વગડો નજર સામે આવે એટલે આપણી સામે ઢોર ઢાંખર અને ઘણ આવી જાય..સીમમાં ચરતા પશુઓની આસપાસ તડકો પથરાયેલો હોય ત્યારે એ કોઇ વૃક્ષના ટાઢા છાંયે બેસીને આરામથી ખોરાક વાગોળતાં હોય છે..તડકાનું ઘણ જાણે છાંયડા ચરતાં હોય એવું એ દ્રશ્ય હોય છે..! તડકો જો કે સૂની સડકો ઉપર જ બેકાબુ બનતો હોય છે..બાકી વન વગડે કે કોઇ તળાવની પાળ ઉપર એ ડાહ્યો ડમરો બનીને બેસી રહ્યો હોય છે..સૂરજને જો આપણે સમ્રાટ ગણીએ તો તડકો એનો સૂબો જ ગણી શકાય..!એ રીતે તડકો બધાના માટે એક ફડકો હોય એ સ્વાભાવિક છે..કવિ એને વૈશાખી સૂબો કહી એક જ વાક્યમાં એના દબદબાને પ્રગટ કરે છે..આ વૈશાખી સૂબો કોઇ ઝાડ નીચે આવી જાય ત્યારે એ કોઇ કહ્યંબો માણસો હોય એવું લાગતું હોય છે..આજની પેઢી માટે આ દ્રશ્ય નવું લાગે પણ એવું કહેવાય કે એ સમયે તડકો જાણે કોઇ કેફેમાં બેસી કિલ્લોલ કરતો હોય એવું લાગે ! શહેરની ઈમારતો તડકા સામે ધરાશયી થઈ જાય છે..વન અને વૃક્ષો એનું રસપાન કરી ઘેઘૂર બની જતાં હોય છે..એના ઘટાટોપમાં એવી અદભુત શીતળતા આલેખ્ય છે કે આખું વન એમાં ચકચૂર થઈ જતું જોવા મળે છે..આવી મદહોશી વચ્ચે પોતાનું સ્થાન શોધતો તડકો આપણને ભર ઉનાળે પણ ઠરેલ અને ઠાવકો લાગતો હોય છે..પોતાની જાતને પ્રગટ કરવા ફાંફાં મારતો એ કોઇ વૃક્ષ વચ્ચે મળી જતી નાનકડી જગ્યાએથી જંગલમાં પ્રવેશવાનો પ્રયાસ કરે છે..એ વખતે કોઇ નીર વગરના કૂવા કાંઠે કોઇ ચૂવો પ્રગટતો હોય એવું દ્રશ્ય રચાય છે..ઘટાદાર વૃક્ષ વચ્ચે તડકાની ચાંદરણાં તાપની સંતાપને એક અજાયબ અસબાબ આપી જાય છે..!

દારૂબંધી કરતાં વધારે જરૂરી છે તમાકુબંધી

તંત્રીસ્થાનેથી...

વર્તમાન સરકારને ફક્ત એનાં વિકાસ કર્યો અને લોકકલ્યાણનાં કાર્યોની ધુંઆધાર પબ્લિસીટીમાં રસ છે. શાસક પક્ષ તો એથીય વધુ ઉત્સાહી બની સરકાર દ્વારા થયેલ આવાં કાર્યો છેક મતદાતાના ઉંબરે પહોંચે અને આગળની સરકારોની સરખામણીમાં વર્તમાન રાજય સરકાર તથા ન ભૂતો ન ભવિષ્યતિ જેવી નરેન્દ્ર મોદીના નેતૃત્વવાળી કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા અમલી બનાવાયેલ વિવિધ લોકકલ્યામ યોજનાઓથી એકેએક મતદાતા વાકેફ થાય એ પ્રકારના પ્રચાર કાર્યની એના અદના બૂથવર્કર પાસે અપેક્ષા રાખે છે. આટલું માઈક્રોપ્લાનિંગ કરવાનું કોંગ્રેસનું ગજું હતું પણ અને છે પણ નહીં. કોંગ્રેસના કાર્યકર્તા ફક્ત કાર્યકર્તા તરીકે ઓળખાવામાં શરમ અનુભવે છે. એને 'નેતા' નો દરજ્જો ખપે છે. એથી એ વસ્ત્ર પરિધાન પણ નેતાઓને શોભે એવાં પસંદ કરે છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીએ ઓચિંતા ઊંઘમાંથી ઉઠાઠી મુખ્યમંત્રીની ખુરશીમાં બેસાડી દીધેલા મુખ્યમંત્રી સામાન્ય મધ્યમ વર્ગના નાગરિક જેવા પોષાક ધારણ કરે છે. એમને પેન્ટ શર્ટ પહેરીને મુખ્યમંત્રી માટેની ખુરશીમાં બેસતાં શરમ નથી આવતી. એમનું ધ્યેય છે ૨૦૨૨ના અંતમાં આવી રહેલ વિધાનસભાની ચૂંટણી, જે યેનકેન પ્રકારેણ જીતી ન બતાવાય તો એમનું સ્થાન કયાં હશે એની એમને બરાબર ખબર છે. આખું મંત્રીમંડળ અને પ્રદેશ પ્રમુખ સહિતના કાર્યકર્તાઓની સેના એક માત્ર ચૂંટણી વિજયના લક્ષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહેલ છે. એમના માટે દિલ્હીનો આદેશ બ્રહ્મવાક્ય છે. એટલે ઘરબાર રેઢાં મૂકીને પણ આગામી સમયગાળા દરમિયાન આપણને આ ભગવી સેના કેસરિયાં કરવા નીકળી પડેલી જોવા મળશે. ચૂંટણી જીતી લેવાથી પાર્ટીનો ઉદ્દેશ તો પાર પડી જશે પરંતુ એથી શું ગુજરાતની પ્રજાની જિંદગીને સોનાનો ઢોળ ચડશે ખરો ? એની જીવનશૈલીમાં અને ગુણવત્તામાં સુધારો કે ઉમેરો નોંધાશે ? આ પ્રશ્ન એટલા માટે કે હમણાં જ આપણને ખબર ન પડે તે રીતે પસાર થઈ ગયેલ વિશ્વ તમાકુ દિવસ નિમિત્તે કેટલાંક બીકાળવાં તારણ સામે આવ્યાં છે. બંધારણ નાગરિકને જે સૌથી અગત્યનો મૂળભૂત અધિકાર આપે છે તે છે જીવવાનો અધિકાર. માનવીએ એની ઉત્ક્રાંતિની સાથે સાથે જીવનના પવિત્ર વરદાનને એની બેકાબૂ વૃત્તિઓને વશ થઈ બોદું બનાવી દીધું છે. કુદરતે જીવનપોષક ઔષધિઓની લગોલગ કેટલી જીવનનાશક ચીજો પણ સરજી છે. દાખલા તરીકે અફીણના પોશડોડા, ગાંજો, ચરસ, તમાકુ વગેરે. તમાકુને આ પૈકી નિર્દોષ માનીને એનું સેવન બાકીના નશીલા પદાર્થોની સરખામણીમાં સૌથી વધુ પ્રમાણમાં થતું રહ્યું છે. દારૂ કરતાં તમાકુ સ્વાસ્થ્ય માટે વધારે હાનિકારક છે. પરંતુ સિગારેટ સ્મોકિંગને મર્દાના સિમ્બોલ ગણી લેવાયું છે. એવી રૂઢ માન્યતા થઈ ગઈ છે કે પુરુષ અદાથી સિગારેટના કશ ઉપર કશ ખેંચતો હોય અને સ્ત્રીઓ વધારે પસંદ કરે છે. આ સદંતર ભૂલભરેલી માન્યતા છે છતાં તે સર્વવ્યાપક છે. એથી સિગારેટના પૅકેટ પર કેન્સર ગ્રસ્ત જડબાંના જુગુપ્સાપ્રેરક ફોટા છાપવાં છતાં સિગારેટ પીનારા તો પીતા જ રહ્યા છે. એમને એક પ્રકારની 'આભડછેટ' જેવી સ્થિતિમાં કાનૂનપૂર્વક હડસેલ્યા પછી પણ એમને એમની રીતે જીવવાનો અધિકાર હોઈ સરકારે એરપોર્ટો પર પણ 'સ્મોકિંગ ઝોન'ની અલાયદી સુવિધા પૂરી પાડવી પડે છે. ગુટકાના વેચાણ પર પ્રતિબંધ હોવા છતાં એવું એક પણ ગામ કે શહેરી વિસ્તરા નથી જયાં ગુટખા અથવા તમાકુની પડીકી ન મળતી હોય. તમાકુના ઔષધીય ગુણની દલીલ આપીને પૂર્વ મુખ્યમંત્રી માધવસિંહ સોલંકી જીવનના અંતિમ દિવસ સુધી તમાકુવાળું પાન ખાતા હતા. 'પાન ખાએ સૈંયા હમાર' જેવાં ગીતોની ભરમાર રહે છે. પુરુષોના વાદ લઈ સ્ત્રીઓ પણ તમાકુ ચાવતી થઈ ગઈ છે. સિગારેટ પીનારી સ્ત્રીઓ તો 'બોલ્ડ' ગણાય છે. ગુજરાતની ઉર્વર ભૂમિ ચરોતર આ ઝેરના વાવેતરથી રળિયાત બનતી રહી છે. તમાકુ ખાવાની કે પીવાની બંધ કરાવવાની સરકારી પ્રયાસો વાંઝિયા નીવડ્યા છે. મોઢાના અને જઠર કે આંતરડાના કેન્સરના કેસ વધતા જ રહે છે. સરકાર એમની સારવા માટે કેન્સરની હોસ્પિટલો બંધાવે છે! શું ગુજરાતમાં દારૂબંધીનો કાનૂન ન લાવી શકાય ? તમાકુની ખેતી પર પ્રતિબંધ ના મૂકી શકાય ? શાસક પાર્ટીએ શું આવી ઝુંબેશ ના ઉપાડવી જોઈએ ?

કુદરતની લીલા

શ્રેણિક દલાલ

માનવભવ કે કુદરતની લીલાની લગામ ઈશ્વરનાં હાથમાં હોવાથી તેની કૃપા કે ઈચ્છાથી જ આલમમાં ખેલ ખેલાતો હોય છે. ઈશ્વર તો તટસ્થ હોવાથી કોઈને પણ પક્ષપાત કરતો નથી.

દુનિયામાં થતી ઉથલપાથલ માનવીએ કરેલા કર્મોને જ આધિન છે. માનવી જેવા કર્મ કરે છે તેવું તેઓને ફળ ભોગવવાનું જ રહે છે. જાણતા કે અજાણતા થઈ રહેલા પાપ તથા પુણ્યનાં ઉદયથી કર્મનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી.

કુદરત જ્યારે કોપાયમાન બને ત્યારે દુનિયામાં અમુક ભાગોમાં સુનામી આવે કે ધરતીકંપ થાય, અતિવૃષ્ટિ થાય કે અનાવૃષ્ટિ આવી પડે, દુકાળ ફાટી નીકળે કે ધરતીમાંથી લાવારસ રૂપી ફુવારા ઊડે અથવા દરિયામાં તોફાની મોજા ઉછળે કે કરાનો વરસાદ પડે કે વીજળીના ગડગડાટ થતાં વીજળી ત્રાટકે ઊથવા રોગચાળો ફાટી નીકળે કે ભેખડોધસી પડે અને વાવાઝોડા ધસી આવે અને આધિ વ્યાધિ કે ઉપાધી લોકોનો દાટ વાળી દે છે. જ્યારે કુદરત રૂઠે છે ત્યારે મોંઘવારી રૂપી રાક્ષસના આગમનથી અછત ફેલાતા લોકો હેરાન પરેશાન થઈ જાય છે.

પણ ઈશ્વરની કૃપાથી કુદરત જ્યારે કૃપાળુ બને ત્યારે સારો વરસાદ વરસવાથી સારો પાક ઉગતા સુકાળ થઈ જાય છે તથા વિવિધ ઋતુઓમાં હવામાન માફકસર થાય તથા ખુશનુમા રહે તથા ખેતરો લીલાછમ બની જાય, દરિયાઈ મોજા શાંત રહે અને પ્રકૃતિ સુરભમ્ય લાગે, ઋતુઓ સુસંગત બની રહે અને સોંઘવારી પ્રવતતી દેખાય છે તથા દરેક ચીજો સસ્તી તથા સારી અને સરળતાથી મળી રહે છે તથા વેપાર અને ઉદ્યોગમાં પણ તેજી રહેવાથી તેના વતૂળમાં સુપેરે ચાલતા બધા વાના યોગ્ય તથા સારા બનીજાય છે. સુખચેનમાં વધારો થાય તથા લોકોનું સારું સ્વાસ્થ્ય પણ ટકી રહે છે.

આજના આધુનિક જમાનામાં માનવી વિવિધ શોધો કરતા લોકોની સુગમતા તથા સગવડતા વધારીને આજના આ ઝડપી યુગમાં બધી વસ્તુઓ માનવીની પંહોચની અંદર સમાવી શકે છે પરંતુ નથી સમાવી શકતો તે છે ફક્ત કુદરતની લીલાને, જે માનવી પોતાના કાબૂમાં રાખી શકતો નથી જેથી માનવીએ કુદરત આગળ નમવું જ પડે છે.

કહે શ્રેણુ આજ

કહેવાય છે કે, **'Man proposes but God disposes'**

ન ભૂલાય તુજ ઉપકાર, બનાવી છે તેં આ આલમને,
માનવી તથા કુદરત એ છે બક્ષિસ તારી, આ જગને.
હશે હરિ કૃપા અમ પર, ખીલી ઉઠશે કુદરતની લીલા,
હશે અગર હરિ ઈચ્છા અમ પર, તો કરમાઈ જાશે માનવની લીલા.
રૂઠી જાશે જ્યારે કુદરત, ન રોકી શકે કોઈ એને,
ખુશ રહેશે જ્યારે કુદરત, બનાવી દેશે રમણીય આ જગને.
કુદરતની લીલા ખીલતા મળે છે, માનસિક શાંતિ લોકોને,
કુદરતની લીલા કરમાતા મળે છે માનસિક તાણ લોકોને
માનવ સર્જન કરે છે અને કુદરત રૂઠી તો એક જ ક્ષણમાં વિનાશ પણ નોતરી શકે છે.

જ્યારે કુદરતનો પ્રકોપ થાય છે ત્યારે પ્રલય થતા સેકડો માનવી,પશુ અને પક્ષીઓ મરી જાય છે અને ગામડા તથા શહેરો પણ તારાજ થઈ જતાં હોય છે. અમુક લોકોએ સાથે કર્મ બાંધ્યા હોય ત્યારે વિમાન અકસ્માત કે આગ પ્રજવળતા અમુક બનાવોમાં સેંકડો માનવીઓ એકી સાથે ખત્મ થઈ જાય છે અથવા ઈજાગ્રસ્ત બને છે એ 'કુદરતનો કોફ કહેવાય' ઘણા કિસ્સાઓમાં જોવા મળે છે કે રમતગમતમાં હારતી ટીમ કુદરતની કૃપાથી હવામાનમાં ફરક પડવાથી અથવા વરસાદ પડવાથી કે આછા પ્રકાશમાં ન રમાવાથી બચી જતી હોય છે. આ પણ કુદરતની જ કરામત જ ગણાય છે.

અમુક સંજોગોમાં કુદરતના પ્રભાવથી મોટા અકસ્માતો સર્જાતા સર્જાતા રહી જાય છે, તે જ બતાવે છે કે હરિકૃપા જે લોકો પર વરસે છે તે લોકોના જીવો બચી જાય છે કે મોટી હોનારત થતી અટકી શકે. અમુક બનાવોમાં કુદરત મોટો ભાગ ભજવતી હોય છે. માણસ ધારે છે શું અને થાય છે શું તે પણ કુદરતની એક બલિહારી જ ગણાય છે.

જ્યારે કુદરત પોતાનો પ્રકોપ પ્રકાશે છે ત્યારે લોકો ઈશ્વરને યાદ કરીને વધું નુકશાન થતું અટકાવવા માટે સમુહ પ્રાર્થના કરે છે. પીડીતોને આર્થિક તથા માનસિક કે શારીરિક રીતે મદદ કરવા લોકો દોડી આવે છે તથા લોકો એક થઈને કુદરતનાં પ્રકોપ સામે ઊભા રહી જાય છે જેથી એકતાનાં દર્શન થાય છે તથા માનવતા મહેકી ઉઠે છે.

કુદરતની કૃપા કે અવકૃપા વખતે લોકો ઈશ્વરને યાદ કર્યા વિના રહેતા નથી તે જ બતાવે છે કે લોકોના કર્મોનાં ફળમાં કુદરતને માધ્યમ બનાવી ઈશ્વર મોટો ભાગ ભજવે છે.

કુદરતનો પ્રકોપ ગણો કે કુદરતની રહેમ ગણો તે માનવીના કર્મને જ આધિન હોય છે તથા આ રમતમાં 'ઈશ્વરની મહેર જ ગણાય કે ઈશ્વરનો ખોફ.' માનવી વિવિધ પ્રયોગ કરી કુદરતને આંબવા પ્રયત્ન કરતો હોય છતાં પણ કુદરતને મહાત કરી શકતો નથી .

દિન મહિમા

- આંતરરાષ્ટ્રીય બાલદિન
- વિશ્વ દૂધ દિવસ
- નીલમ સંજીવ રેડ્ડીની પુણ્યતિથિ, ભારતના પાંચમા રાષ્ટ્રપતિ

આજનું

ઔષધ

- કોકમનું તેલ લગાડવાથી હાથની હથેળી અને પગના તળિયાની બળતરા મટે છે.

ખડખડાટ

- છોકરીવાળા.... અમારી છોકરી બી.એ. છે... છોકરાવાળા.... વાહ... અમારે પણ બીએ એવી જ જોઈએ ... માથા ભારે અમારે ના ચાલે....

આજનો

વોટ્સએપ

- પ્રકૃતિમાં એટલો પણ બદલાવ ના કરો કે પ્રકૃતિ તમારામાં જ બદલાવ કરી દે.

'થાક અંધકાર બની છવાયેલો રાખે અસ્તિત્વ પર ને ભીંત પર જ ખુશીઓ ઢળતી હોય એમ પણ બને'

એમ પણ બને...

પારૂલ અમિત

એક સામાન્ય પણ ભયંકર રોગ-થાક'.

આજના આધુનિક યુગના મનાવીના જીવનનો પહેલો ઉદેશ શાંતિ નહીં પણ કોઈપણ ભોગે ખ્યાતિ મેળવવી અને બધી આકાંક્ષાઓને પુરી કરવી કોઈપણ ભોગે.

એક મિનિટની પણ શાંતિ વગર રોજ દોડભાગ કરવી પછી એક જ વાક્ય બોલવું 'યાર હું બહુ થાકી ગયો છું'

કંઈક બનવા પાછળ માણસ પોતે શું છે? અને જીવનનો ઉદેશ શું છે એ ભુલી જાય છે.

આખા દિવસનો ટાર્ગેટ પુરી કરી કે એની પાછળ આંધળી દોટ મૂકી ઘેર આવી એના પરિવાર સામે એ હસી પણ નથી શકતો.

બસ સોફા પર પછડાઈ પડશે અને કહેશે, પ્લીઝ હું આજે થાકી ગયો છું.

શું છે આ થાક?શું પોતાના પરિવારને જોઈને એ થાક ઉતરી ના જવો જોઈએ.

એવું તો શું સિદ્ધ કરવું હોય છે કે એ પોતાની હસવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે.

આઘાત જનક વાત એ છે કે થાકનો રોગ એ બીજું કશું નથી, સિવાય એક છેતરાણો આભાસ.

'આ જીંદગી છે મસ્ત મજાની જો ભલા માણસ આસપાસ હોય વાદળ થી ઘેરાયેલું વાતાવરણ ,ને ગ્રીષ્મ સમજી મન બળતું રહે એમ પણ બને.'

ચિંતા અને નકારાત્મક વિચારો એ સૌથી મોટુ થાકનું કારણ છે.

ભટકતુ મન એ માઈલો દોડવા કરતાં પણ વધારે થકવી નાખનારુ હોય છે.

ભૂતકાળના પ્રસંગો, ભવિષ્યની ચિંતામાં જ બધી શકિત જતી રહે છે.

પહેલા માત્ર સિદ્ધિ કે પરિપૂર્ણતાની લાગણીઓ જીવનને ઉત્સાહીત કરશે એવુ લાગે છે.

પણ સમય જતા આજ સિદ્ધ ચિંતા માં પણ ફેરવાઈ જાય છે. જવાબદારીનો વધુ પડતો બોઝ અને કોઈ શુ કહેશે એ માંથી જ માણસ બહાર નથી નીકળતો અને માનસિક થાક અનુભવે છે.

થાક એ કોઈ દ્વારા અપાતો નથી. એ માત્ર તો તમારું પોતાનું સર્જન છે.

થાક એ એક ટેવ છે માત્ર, પણ થાક વગર માણસ આરામ કરી શકશે નહીં. અને આરામ નહીં કરે તો એ સ્વસ્થ નહીં રહી શકે.

પરંતુ માનસિક થાક અમુક વાર ઊંઘ ઉડાડી દે છે. આજના ઘણા માણસો અનિન્દ્રાનો ભોગ બનેલા છે.

આજકાલ મોટા ભાગના રોગો એવા હોય છે જેનાં કોઈ ખાસ લક્ષણો હોતાં નથી.માત્ર ખોટી ચિંતા જ હોય છે. જે ધીમે ધીમે ડિપ્રેસનમાં પરિણમે છે. અને આપણે માનસિક થાક અનુભવીએ છીએ.

શું આ પરિસ્થિતિ સમજી શકાય એવી અને આ થાક નામના કે રોગનું નિદાન અઘરું છે?

દરેક વ્યક્તિ એને અવગણે છે, અને મગજ અને શરીરને બોજ આપી માત્ર કંઈક મેળવવા માટે હાથે કરીને આમાં ઊંડો ઉતરતો જાય છે.

જયારે શાંતિની ઊંઘ મળે છે ત્યારે એ ખોટી ભાગ દોડ માં બધી શકિત અને સમય વેડફે છે.

પછી એ એજ શાંતિ મેળવવા દવા અને ઈન્જેકશન લે છે

થાક ના પણ બે પાસા છે..

ખરેખર થાક અનુભવવો અને થાક ઉભો કરવો જાતે કરી ને, અગણિત વિચારો દ્વારા.

જો આપણે થાકતા ના હોઈએ ,તો આપણે કદી ઘરે રહીએ જ નહી.

અને ઘરે જ નહીં રહીએ તો પરિવાર, પ્રેમ, હૂંફ મળશે જ નથી.

વિશ્વની તમામ વસ્તુ, એ સ્ટેટ્સ, સિદ્ધિ તમને આપણને એક દિવસ થકવી જ દે છે.

માત્ર એક જ વસ્તુ એવી છે જે થાક નથી આપતી.

અને તે છે 'પ્રેમ'

પ્રેમ થી કદી થાક લાગતો નથી.એ કામ પ્રત્યે નો હોય, કર્મચારી પ્રત્યે, પરિવાર તો ખરો જ, જગ્યા, વાતાવરણ બધા પ્રત્યે નો.

કારણકે પ્રેમનો કદી ટાર્ગેટ નથી હોતો, ના સમય હોય છે, ના માપ હોય છે.

બાળક ક્યારેય થાકતું નથી.. એ કેટલું ચાલે, દોડે, પડે, પણ હંમેશા નાની નાની વાતમાં પણ એ ખડખડાટ હસતું હોય છે.

એ ખડખડાટ હાસ્ય પણ આપણો થાક ઉતારી દેતો હોય છે.

એક બાળક રમકડાં રમી ને પણ એટલું જ હસે, જેટલું રમકડાં તૂટ્યા બાદ આપણે એને હસાવી એ એટલે તરત એ ઘટના ભુલી હસી પડે અને આપણને પણ હસાવી દે છે.

કારણ એને કોઈ ભવિષ્યની ચિંતા કે ભૂતકાળ ના એ રમકડાંની યાદોના સંગ્રહની ટેવ નથી હોતી.

આપણું મન/મગજ એ ઈશ્વર નું રમકડું છે,તેવો અહેસાસ કરી એ,

અને બસ જીવનની રમતો જોઈએ ,અને આનંદમાં રહીએ.

દુનિયાને એક ગેઈમ/રમત તરીકે અને તેણે ઈશ્વર ના પોતાનાં પ્રદર્શન સ્વરૂપે નિહાળીએ થાક, ચિંતા ને સાઈડ માં કરી શાંતિ સ્વ માં ખોવાઈ જઈએ.

આપણે જોયું ગઈ વખતે કે વેદના એ દરેક જીવ સૃષ્ટિમાં વેદના સાથે જ આવે છે. એક નવા ઉદેશ સાથે.

વિનોદવૃત્તિ અને હાસ્ય માં ખુબ તાકાત હોય છે. જીવનમાં હાથે કરીને ઉભા કરેલા બોજ અને તણાવોથી મુકિત અપાવનાર એક મુખ્ય ટોનિક એટલે માત્ર હાસ્ય.

હાસ્ય હદય ને ખોલે છે અને આત્માને શાતા આપે છે. માત્ર આપણને જ નહીં આપણી આસપાસ ના લોકોને પણ.

એટલે જ જીવનમાં મળતી વેદનાને પોઝિટિવ કેવી રીતે લેવી. શું બોધપાઠ લેવો એ આપણા પર આધારિત છે. આ વેદના ને નકારાત્મક લેવી એ જ થાક.

દરેક બાબત નો આરંભ આપણાથી જ થાય છે.

અર્થાત બાહ્ય જીવનનું વર્તન એ આંતરિક વિશ્વ નક્કી કરે છે એ જ બાબત.

શારીરિક થાક કરતાં માનસિક થાક વ્યક્તિને વધુ ભાંગી નાંખે છે.

માનસિક થાક એટલે માત્ર વિચારો નો હુમલો.

મનની આસપાસ ની ચિંતા અને થાક ની વાડ ને તોડી નાખીએ અને ઉત્સાહ અને સકારાત્મકતાની વાવણી કરીએ.

જે ખરા અર્થ માં જીવવાની તક આપશે.

રાવણના નવ અદ્રશ્ય માથાઓના શિરચ્છેદની દર્દભરી કથા...

જાત સાથે વાત

ધર્મેન્દ્ર ત્રિવેદી

જ્યારે કોઈ ઘમંડી વ્યક્તિને એવું કહેતા સાંભળીએ કે 'મને તો મારા હોદ્દાનું કે ફલાણા પુંછડાનું જરાય અભિમાન નહી હો' ત્યારે મનમાં પણ અદ્દલ કાઠીયાવાડીમાં વિચાર આવે કે 'હે ભગવાન દોરી ખેંહી લે' અથવા 'આને ભોંમાં ભંડારી દઉં ?' ઘમંડને અંગ્રેજીમાં 'ઈગો', સ્પેનિશમાં 'એરોગાન્સીયા', જર્મનમાં 'એરોગાંઝ', ફીલિપીનોમાં 'કાયાબાંગન' અને રશીયનમાં 'વસોકામેરીયા' કહેવાય છે, પણ ફરક શું ? આમાંનો કોઈ પણ શબ્દ વ્યક્તિની આસપાસ દેખાતી આભાસી હવા અથવા એણે પોતે જ ધારી લીધેલા તેજ-વલયની અનુભુતિ કરાવે ! એવા લોકોને એવું જ લાગતું હોય છે કે જાણે સમગ્ર બ્રહ્માંડ એમની જ આસપાસ ચકરાવા લઈ રહ્યું છે !

દેશ-વિદેશ તો ઠીક પણ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં રાવણ એ ઘમંડનું સૌથી તાદંશ ઉદાહરણ છે. રાવણ યાદ આવે કે તરત જ આપણને સૌને એનું બીજું નામ 'દશાનન' યાદ આવે. અને એ સથે જ તેના દસ માથા'ય યાદ આવે. મને ઘણી વાર એક સવાલ બહુ સતાવે છે કે રાવણના એક નોર્મલ માથાની બન્ને તરફ નવ માથા ઉમેરવામાં આવે તો એક તરફ પાંચ માથા અને બીજી બાજુ ચાર માથા જ મુકી શકાય. રાવણને જો કોઈ પણ એક તરફ એક માથું વધુ હોય તો એ જરૂર 'પુષ્પા'ની જેમ ત્રાંસો ચાલતો હોવો જોઈએ અથવા તેના બન્ને પગના પગલાની છાપમાં જે તરફ એક માથું વધુ હશે એ પગની છાપ ધુળમાં વધુ ઉંડી પડતી હોવી જોઈએ ! મસ્તી ઓવર.

સુક્ષ્મ રીતે જોઈએ તો આકાશ, પાતાળ અને ધરતી પર વિહરતા તમામ જીવોમાં રાવણનો ઘમંડ સૌથી ભારે છે એમ દેખાડવા આ કલ્પનાનો સહારો લીધો હોવો જોઈએ. રાવણનો ઘમંડ કાંઈ એના પુરતો સિમિત થોડી છે ? એ તો મનુષ્ય યોનીમાં જન્મેલા સર્વે માનવિઓમાં સર્વવ્યાપી છે. આજે એક ઘટના યાદ આવે છે, જેનું પુનરાવલોકન કરતાં જણાય છે કે ઘમંડ કહેતા ઈગો નામના વધારાના નવ માથા અમારે'ય હતાં જ. તો ચાલો એ કહાની સાંભળીએ જેના કારણે અમારા ઘમંડ કહેતા 'કાયાબાંગન'ના બાકીના નવ માથા કેવી રીતે લોપ પામ્યા.

અમો સાવ નાના હતાં પરંતુ એક નાનકડા ગામના સૌથી મોટા સાહેબોમાંના એક સાહેબના ફરજંદ હોવાને કારણે અમોને ઘણા વિશેષાધિકારો આપોઆપ મળી જતાં. અમારી ઉંમર કરતાં દસેક ગણી ઉંમર વાળા, પરંતુ વર્ગ ચારના પિતાજીના તાબાના કર્મચારીઓ અમોને 'ભાઈ' કહીને સંબોધતા. ટૂંકમાં કહું તો સર્વત્ર અમારું જ ધાર્યું થાય, અમારી હામાં સૌની હા જ હોય, અમને 'ના' શબ્દનો સાચો અર્થ ખબર જ નહોતી. પરિણામે સમય જતાં અમોને એવું ઠસી ગયેલું કે અમો આ દુનિયાના રાજા અને અમોને કોઈથી કોઈ પણ બાબતની ના નો પડાય.

એક દિવસ પિતાજીના સ્ટાફના વર્ગ ચારના કર્મચારીના એક બાળકે અમોને રમકડું દેવાની ના પાડતા અમોને ગુસ્સો ચડ્યો. રમકડું છીનવાઇ જવાના ડર અને અમારા મલિન ઇરાદાને પારખીને તે બાળકે અમોને તમ્મર ચડી જાય તેવી થપ્પડ મારી દીધી ! થપ્પડનો માર અમારા ગાલ કરતા અમારા અદ્રશ્ય નવ માથાઓને ખુબ ચચર્યો હતો. અમે સખત આઘાતમાં સરી પડેલાં કે 'મને માર્યું . . . મને ? આ મગતરાંની હેસીયત શું કે આ ગામના સૌથી મોટા સાહેબોમાંના એક એવા સાહેબના રાજકુમારને ઘોલ મારે ? પરંતુ અમારી અંદરનો આ 'એરોગાંઝ' અમારી ભ્રમણા હતી અને અમારા સુકોમળ ગાલ પર પડેલો ચમચમતો તમાચો જીવનનું કઠોર વાસ્તવ હતું. બીજું કડવું સત્ય એ પણ હતું કે અમારો 'કાયાબાંગન' ભલે ગમે એટલા ફુંફાડા મારે પરંતુ સામે હાથ ઉપાડવાની હિંમત ક્યાંથી કાઢવી ? ત્યારે અમોને પ્રથમ વાર ભાન પડી હતી કે સુરજ,ચંદ્ર અને તારામંડળ અમારા કાજે ઉગતા, આથમતા નથી ! અમોને યાદ છે કે તે જ દિવસે અમારા વધારાના ૯ માથા ખરી પડ્યાં હતાં. અને હવે અમારા પાદચિહ્નોમાંના એકની છાપ ધુળમાં ઉંડી પડતી નથી.

આજે એ પ્રશ્ન પણ થાય છે કે શું પોતાને પણ આવા અદ્રશ્ય ૯ માથા છે કે નહીં અને એક પગલાની છાપ ઉંડી પડે છે કે નહીં તે ચકાસવાની બીજા લોકો પણ દરકાર કરતા હશે ખરાં ?

હેન્ડબ્રેક :

'અહંકારના લોપની સાથે જ 'ઓમ'નો ઉદ્ભવ થાય છે.'

- મોરારીબાપુ
djtrivedi@gmail.com
-૯૯૭૮૪૦૫૯૬૭